

日本文化は自然や季節と寄り添うことで育まれてきました。忘れがちな「旬」の味わいをお届けします。

## ◆冬瓜の滋養スープ

\*体を温めるエビを合わせて、夏に疲れた胃腸にも優しく、心もホッとごませるスープにしてみましょう。

### 〈材料/2人分〉

冬瓜…………… 120g (正味)  
ムキエビ (鶏肉でも可) …… 80g  
シメジ…………… 1/6パック  
オクラ…………… 2本  
ショウガ…………… 1片  
くず粉 (片栗粉でも可) …… 大1  
《だし汁》  
昆布だし…………… 300ml  
酒…………… 大1  
薄口しょうゆ…………… 小2  
みりん…………… 小1

### 〈作り方〉

- ①冬瓜の皮を器にするために、皮を1cm程度残して、スプーンなどで身を取り出す。
- ②冬瓜の身は食べやすい大きさに切り、水から茹でて、竹串がスッと通るくらいの柔らかさになったら、ザルにあげる。
- ③昆布だしに調味料を入れただし汁に、冬瓜、エビ、シメジを入れ5分ほど煮る。
- ④オクラは塩もみした後、色よく茹でて、輪切りにする。
- ⑤ショウガは薄く千切りして、針ショウガを作る。
- ⑥③の鍋にショウガを加えて混ぜ、その上から、同量の水で溶いたくず粉を回し入れ、とろみをつける。
- ⑦④のオクラを散らし入れて、冬瓜の皮の器に盛る。

### 提供：FLAネットワーク協会

一般社団法人FLAネットワーク協会では、食生活アドバイザー<sup>®</sup>検定を通して、正しい食事を生活とともに提案し、適切な助言や指導ができる食生活の専門家を育成しています。また、様々な面で優れている和食の見直しと普及にも力を注いでいます。お問い合わせは▶TEL 0120-86-3593

# 冬瓜 (とうがん)



「冬瓜」と書きますが、7～9月の夏季が旬。冬まで保存できるのでこの名前になったと言われています。利尿効果が高いカリウムを豊富に含み、余分な水分を体外に出すので、むくみ、ほてり、暑気あたりの解消にも有効です。多く含まれる栄養素は、カルシウムとビタミンC。血圧の調整や血糖を正常にする作用があり、高血圧や糖尿病の予防が期待できるうえに、低カロリーなので、肥満防止にもなるという頼もしい食材です。冷たくても温かくても美味しい冬瓜のスープですが、9月の声を聞いたなら、滋養を考えて温かいスープをお勧め。クーラーの影響で、夏期でも意外と体の芯は冷えている人が多いのです。体が冷えたままだと免疫力が低下します。冬瓜は体を冷ます食べ物の代表ですが、熱を加えると陽性(温める性質)に転化します。冬瓜の身はあっさりとした味なので、エビ、カニ、鶏肉などのスープで薄味に調味しましょう。生姜を加えて、くず粉でとろみをつければ、消化吸収が良くなり、冷えた体の血行を促進し、疲労回復を後押ししてくれます。